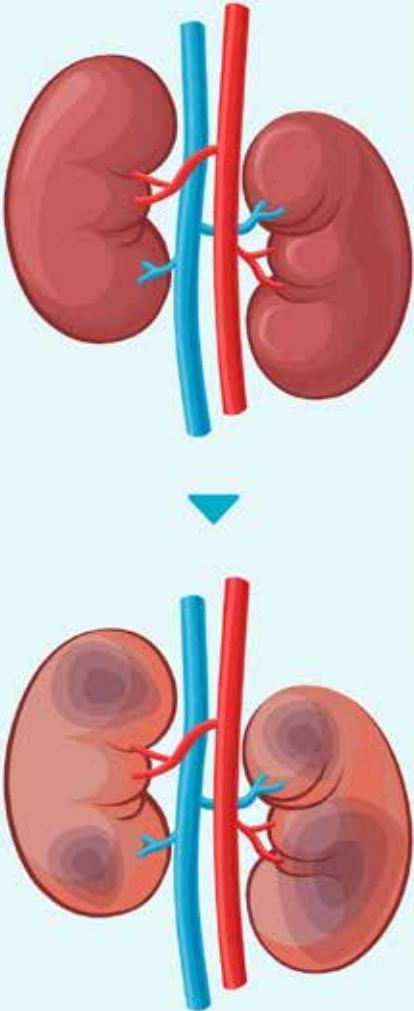











## ¿Cómo prevenir la Insuficiencia Renal?



Los riñones son los órganos encargados de mantener la sangre limpia, libre de sustancias tóxicas y químicamente equilibrada. **A continuación te presentamos algunas recomendaciones:**

		Evita consumir sal en exceso
		Opta por alimentos sanos y bajos en grasa
		Toma agua todos los días
		Dedica 30 minutos cada día a ejercitarte
		Presta atención a tu presión arterial
		No te automediques
		Evita el cigarrillo y el alcohol en exceso

Fuente: EsSalud